



第118号

発行日
令和6年
(2024)
2月1日

熟年

じゅくねん

編集発行

姫路市老人クラブ連合会
(姫路市生涯クラブ)

〒670-0943
姫路市市之郷1006番地8
姫路市すこやかセンター内
TEL (079) 223-6855
FAX(079) 223-6128



姫路城（鏡花水月）

会員を大切に

先ず会うことから始めよう
共に支え合う社会を目指して

姫路市老人クラブ連合会
会長 難波 功



会員の皆様にはお健やかに新年をお迎えになられたことと心よりお慶び申し上げます。

さて、厚生労働省の研究班がまとめた推計によると2025年には、65歳以上の五人に一人が認知症になるとされ、又、別の研究では、地域や友人との繋がりの多い人は、認知症の発症リスクが低いことも知られています。

私たち老人クラブは、地域での仲間づくりや、生きがい・健康づくり等、そして共に支え合う社会を目指し、様々な活動に取り組んでいます。しかしながら、まだ校区登園や百歳体操等各種活動や行事に参加されていない方が、多くおられるのではないか。出来れば一人でも多くの会員の皆さんのが参加していただけるよう、お互いに誇り合い、語り合い、そして情報を共有し、心の通い合う老人クラブになればと、考えています。そのためにも、「会員を大切に」そして「先ず会うことから始めよう!」を合言葉に、会員同士が共に支え合い、共に喜び合える老人クラブを目指してまいりましょう。

ますます高齢化が進む中で老人クラブの存在は地域コミュニティを維持するうえで極めて重要であると考えています。会員の皆様のご協力を心よりお願い申し上げます。

新しい年に寄せて

姫路市長 清元秀泰



梅のつぼみも膨らみ始め、春の兆しを感じる頃となりました。難波会長をはじめ姫路市老人クラブ連合会の皆さんには、姫路市政に対し、深いご理解とご協力を賜り、厚く御礼申しあげます。

長きにわたったコロナ禍の影響も、この一年で徐々に収束へと向かい、行事やイベントが再開するなど私たちの生活にも日常が戻ってまいりました。一方で、不安定な国際情勢、エネルギーコストや物価の上昇、加速する少子化など、社会や経済を取り巻く環境は急速に変化し、先を見通すことは非常に困難であります。

このような状況の中、日頃から、生きが

いや健康づくり、世代間交流、社会奉仕活動などのさまざまな活動に取り組まれていることに對し、深く敬意を表しますとともに、心から感謝申し上げます。皆さまの活動が、地域コミュニティを維持し、安心してくらせる地域社会づくりにつながるものと期待しております。

さて、昨年は、内閣府主催の「高齢社会フォーラム」がアクリエひめじで開催さ

れ、喜ばしいことに社会参加活動を積極的に行っている団体として、姫路市から四グループが表章されました。本市では、市民の皆さまが年齢にとらわれることなく、健康で仕事や趣味、地域活動などを楽しみ、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう「生涯現役社会」の実現に向けた取り組みを進めております。本

フォーラムの開催は、市民の皆さまの生涯現役に対する一層の意識高揚と理解増進に寄与できたものと感じております。今後とも、市民の皆さまの声にしっかりと向き合い、それぞれの想いに寄り添うことを何よりもたいせつにし、皆さまの「命」「くらし」「一生」を守り、支えるとともに、地域の「活力」を創造するため、引き続き全身全霊で市政運営に取り組んでまいります。

皆さんにおかれましては、これまで培われた豊富な知識や経験を活かし、これからも地域社会において、生涯現役でご活躍いただこうことを願っております。本年も市民の皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆さまにとって幸多き年となりますようお祈り申し上げます。

新年クイズ

数独パズル

			4		6		
	5			2			9
1		3	8	9	7		5
	6			3	8		9
	3	8		7	4	1	5
9	7	4					2
6	1		3		9	5	4
3	8				5		1
	4		6	1		9	8
							3

第28回 社会福祉大会市長表彰者

(関係分、順不同、敬称略)

I 高齢者福祉功労者表彰

老人クラブの指導者として、多年にわたり老人クラブの育成・運営指導に努め、優れた功績のあった方

姫路市老人クラブ連合会 常任理事 藤原 正明

姫路市老人クラブ連合会 常任理事 庄 寛

城西校区老人クラブ連合会 会長 後藤 久孝

II ゴールド顕彰

傘寿を超えた今も第一線で矍鑠として活躍されており、優れた社会貢献のあった方

姫路市老人クラブ連合会 会長 難波 功

おめでとうございます。

ブロック「歩こう会」

実施報告

ブロック会員の交流と健康増進、神社仏閣・遺跡等をめぐって歩く行事です。



中部第一ブロック

飾磨ブロック

荒川校区 池田正弘

十一月八日(水)

参加校区 荒川・高岡・高岡西・
城陽・手柄

参加人数 二百三十名
実施コース 約五キロ
(姫路城周辺(三の丸広場)～動物園～シロトピア記念公園～千姫の小径～好古園(三の丸広場))



北部第一ブロック

校区ごとに開催

豊富校区 大西正好

十一月五日(日)

参加校区 豊富校区
参加人数 四十六名
実施コース 約七キロ
(善寿寺)横山古墳～新次神社

善寿寺は、もと尼寺「善寿庵」といい曹洞宗のお寺です。境内の古墳は玄室と羨道が有名です。

次に横山古墳群。豊富台と簸田の両自治会のおかげで、目を見張るよう整備舗装されていました。豊富台自治会役員の松上康浩、稻継康孝さんが説明。八基の前方後円墳で四世紀から六世紀頃と推定され一号、二号は県の指定史跡になっているとのことでした。

最後は新次神社です。ここでも神社世話人の小坂利寿さんの解説が素晴らしく、要約しますと、「延喜式」にも記載された由緒ある神社で祭神は味鉤高彦根命。実は一言主の大神といい、「古事記」にも所載されている。江戸時代には、藩主榎原氏から幣帛料を寄贈されている。境内社として金毘羅社など三社。社殿前の狛犬は一角獣でその証拠に頭に角を生やしている。当子という風習でも名高い、等々。皆さんお疲れさまでした。

SPC(スーパーバーチャン)作戦

(姫路城をはじめ河川堤防、公園等を一斉に清掃)

野里校区

日時 十二月十七日(日)
午前七時～八時
場所 のぞと広場
参加人数 三十名



日時 十一月二十日(月)
午前七時～八時
場所 大津団地第二公園
参加人数 約四十名

大津校区



令和五年度姫路市長杯姫路市高齢者スポーツ大会

◆十月五日(木) 姫路市立球技スポーツセンター

船津校区が団体優勝 準優勝は勝原校区

天候に恵まれて令和五年度の大会が開かれました。

前年に引き継いでグラウンドゴルフのみでしたが、午前と午後、合計二ゲームを戦いました。

会場は姫路市立球技スポーツセンターでした。

出場は四十九チームでした。

団体優勝は船津校区、一点差で勝原校区が準優勝でした。

個人の部は中寺校区の鎌谷真吾さんが優勝されました。

上位成績は左の欄にあります。



【団体戦入賞校区】

順位	校区	得点
優勝	船津	234
準優勝	勝原	235
3位	谷内	237
4位	香呂南	238
5位	手柄	239
B B	高岡西	298

【個人の部入賞者氏名・校区】

順位	校区	氏名	得点
優勝	中寺	鎌谷真吾	30
準優勝	城乾	岡田純和	33
3位	安室東	足立勲	34
4位	城乾	中村小菊	34
5位	船津	天野豊	34
6位	荒川	西郷エツ子	34
7位	香呂	渡部比佐志	35
8位	船津	参輪広子	35
9位	勝原	中村秀和	35
10位	勝原	佐々木繁延	36

※同得点等の場合は、姫路市高齢者スポーツ大会競技規約によっています。



令和五年度 ニュースポーツ大会

◆十一月二十一日(水) すこやかセンター

ビーンボウリング

優勝 安富・灘ブロック

ペタンク

優勝 網干・夢前ブロック

【ビーンボウリング】

■Aグループ成績

順位	チーム	ブロック	得点
1 位	ワンシオノ	安 富	225
2 位	勝原 A	網 干	219
3 位	東部の華	東 部	192

■Bグループ成績

順位	チーム	ブロック	得点
1 位	大 塩 B	灘	246
2 位	城 南 B	中部第一	228
3 位	広 畑 B	広 畑	207

【ペタンク】

■Aグループ成績

順位	チーム	ブロック
1 位	網干西 A	網 干
2 位	四軒屋 A	北部第二
3 位	津 田	飾 磨

■Bグループ成績

順位	チーム	ブロック
1 位	松之本 B	夢 前
2 位	高木チーム	東 部
3 位	網干西 B	網 干

ペタンクは二十一チーム、ビーンボウリングは二十四チームの各ブロック代表百三十五名が参加しました。ペタンクは網干西（網干）・松之本 B（夢前）が、ビーンボウリングはワンシオノ（安富）・大塩 B（灘）が優勝されました。



城まつりと播州音頭を踊りました。姫老連と背中に染め抜かれた色鮮やかな、黄色を基調にしたそろいの法被で、姫路お



第七十三回 姫路お城まつり

◆十一月十一日(土)

昨年十一月十日(土)

十二日の間、姫路お城まつりが開催されました。戦後復興のシンボルとして始まりたお城まつりは、例年五月の開催ですが、昨年は世界遺産登録三十周年(十二月十一日)の

一ヵ月前に開かれました。市老連は二日目の最後の「総踊り」に参加しました。

様々な団体約二千人の中、二百二十人が、姫老連と背中に染め抜かれた色鮮やかな、黄色を基調にしたそろいの法被で、姫路お

活動報告

JR青春18切符の旅

中寺校区 渡邊清和

私の所属する、単位クラブ中寺校区土師老人クラブでは、「趣味の会」を本年度から作り、その第一弾として、令和五年九月二日(土)に標記の小旅行をしてきました。

参加者は二十二名。行き先は香川県の栗林公園と讃岐うどんの旅。播磨線溝口駅に早朝に集合し、記念撮影。いざ列車へと乗り込みました。小旗を三本用意して迷子(迷い老人)にならないように、前、中、最後尾と三本の旗を掲げながら岡山からマリンライナーを乗り継ぎ、無事高松駅に定刻に到着しました。駅前でうどんを食し、満腹の体で栗林公園を、ガイドさんに案内されながらの有意義な一時間過ごしました。皆さん何回も来られた方もあるたたようですが、老人クラブで一般の人達の中をかき分けってきた旅行は、バス旅行とは一味も二味も違つて、緊張と刺激があり、満足さ



れたようで、天候にも恵まれ、無事夕方溝口駅に帰ってきました。参加費五百円、食事は各自負担、運賃だけ当クラブ負担という格安ツアーリーに皆さん満足されたようで、また来年も企画するのが楽しみです。

投稿を続けていきたいと思っています。

皆さん満足されたようで、また来年も企画するのが楽しみです。

初の作品展

香呂校区 木村 雅二

初めての作品

展(城の写真)

本村雅二 氏 氷城の写真



香呂校区で、城の写真展を開催することになりました(十月十八日～十一月五日)。写真是二十六点とアルバムの二冊で、「世界文化遺産で国宝第一号の姫路城」を中心とし、全国で現存天守閣の十二城をはじめ、日本中を北海道から九州沖縄まで十五年、三百七十日をかけて廻り、お城だけではなく、関連する施設(陣屋、砲台、御殿、藩主墓所、藩校、古戦場、関所、名所、庭園など)一、一〇〇か所余りを見て、写真は一万枚以上にのぼります。

今回、作品展は十九日間にわたり、沢山の来場者が見学され、とても感謝しております。これからも老人クラブの各種行事に参加して、「熟年」の

六十七歳から好古園大学で学ぶ。当時から三日にあげず山登りをしていました。年上の学友の多くから「長浜さん、あんたも七十になつたら身体がガクツとくる」と言われたが、七十になつても変わなかつた。

七十歳の記念に北海道横断一人歩きをした。納沙布岬から尾花岬間七百キロメートルを二十日間かけて歩いた。一年空けて七十二歳の時から日本アルプス主脈テント泊単独縦走に三年計画で挑戦した。若者ならいざ知らず、七十過ぎの老人が一人で二十キログラムのザックを担いで縦走登山であった。

登山往路での居眠り運転自損事故・台風襲来・コロナ禍で計画より五年遅れの令和五年八月二十二日、日本の脊梁に当たる北ア・南ア・中央ア・八ヶ岳の美しい主脈が一本の線で繋がつた。山行日数四十六日、距離四百キロメートル(東は浜松、西は新山口に相当)、累積標高差プラス四万三千メートル(富士登山二十七回に相当)。

実行途次の七十六歳の時に前立腺癌ステージIII宣告を受ける。放射線

目標があればこそ歩ける

香呂南校区 長濱壽一

ふれあいサロンで落語

香呂校区 増田信義

先日、香呂南校区の青葉台ふれあいサロンに行きました。会場となる集会場には、「演芸会」という舞台が設けられ、ノンプロの落語会がありました。演芸が始まるころには約五十人の参加者で大きな拍手に演壇に立ったのは「田中やおはぎさん」。出し物は「動物園」でした。

「幾代餅」という出し物に、参加者(観客)は大爆笑。私も久しぶりに腹の皮がよじれるほど笑いました。

老人クラブのイベントとしては最高だと思う。こんなすばらしいイベントをよくも思いついたものだ。市老連としてぜひとも表彰をしてあげてほしいと思う。

又、他の地域の老人クラブもこのイベントを見習い、老人会員さんを喜ばせてほしく思う。そして退潮ぎみの老人クラブを盛り上げてほしく思う。

浄瑠璃寺の思い出

城乾校区 黒田澄子

浄瑠璃寺その美しい名の寺にある、秘仏の吉祥天立像にお会いした。JRの一日乗り放題の切符で南山城のお寺を訪れた。アシビの並ぶ参道を歩き山門をくぐると、境内だった。人影もまばらな境内は大きな池をまん中にいて、国宝の本堂と三重塔が対峙していた。細長い本堂の中は薄暗く、金色の九体の阿弥陀像が一列に並んでいる。神々しい光景は圧巻だった。中央には仏様に守られるようにして、吉祥天の厨子が安置されていた。お目当ての吉祥天は唇に紅をさし、お目元に花を咲かせた。厨子に納められていた。お姿で、厨子に納められていた。お会い出来たことに感謝して、私は板敷きの床に座り、あくことなく吉祥天のお姿を見つづけていた。



敬老の日

旭陽校区 前田光晴

敬老の日に合わせて高田老人クラブのお祝い会が公民館で催されました。各々



京都南座横隣の傘店にて記念写真

と京都四条南座へ芝居観劇でメとなりました。

シニア作品展に参加して

飾磨校区 森下康夫

姫路市シニア作品展が毎年夏の終わりに行われます。日頃の努力の成果を拝見するのを楽しみにしております。私もいつの頃から、「書」で参加させてもらっています。今では、やつてやるぞ、という意欲が出てきて健康上も良好で、何とか元気にここまでやつて来ることができました。

余興にはマジックショー、ビンゴゲームで大いに盛り上がり、久し振りに仲間との雑談に花が咲き、笑いの輪があちこちで出来ました。御開きには五目寿し弁当が手土産として配られました。お蔭様で楽しく充実した時を頂きました。お世話になりました。

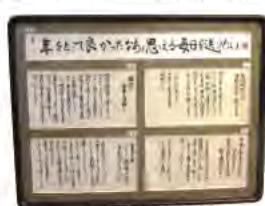
このお祝い会が引き金となって我が家へ三回の贈り物が宅配されて来ました。孫達三人からの敬老の日の贈り物でした。夫婦茶碗、和菓子詰合せ、スターバックスのコーヒー券でした。孫達からの贈り物を頂くのは生涯初めての出来事です。三者三様入魂された一品でした。有り難き幸せ一杯です。

敬老の仕上げは僕と家内、娘二人で、浄瑠璃寺は心に残るお寺です。

老人クラブの祝賀会が公会堂で催されました。各々節目歳になつた方へ会長より金一封が手渡されて、僕の家内も七十七歳の长寿仲間に加わって祝い金を頂きました。幸せです。

ゲームで大いに盛り上がり、久し振りに仲間との雑談に花が咲き、笑いの輪があちこちで出来ました。御開きには五目寿し弁当が手土産として配られました。お蔭様で楽しく充実した時を頂きました。お世話になりました。

このお祝い会が引き金となって我が家へ三回の贈り物が宅配されて来ました。孫達三人からの敬老の日の贈り物でした。夫婦茶碗、和菓子詰合せ、スターバックスのコーヒー券でした。孫達からの贈り物を頂くのは生涯初めての出来事です。三者三様入魂された一品でした。有り難き幸せ一杯です。



応援したい。シニア作品展にそれを教えていただいた気がします。

一粒の涙

勝原校区 塚本清子

外は七月、燐々と太陽が照り付ける。殆ど動かない顔をのぞき込んだ。一粒の涙が光って落ちた。黄金の涙だ。言葉は発しないけれど、この一粒の涙の中に六十一年間の計り知れない、沢山の思いが込められていたと思う。横顔が微笑んでる。みんなで主人の手を包んだ。そして大きな声で「ありがとう」を繰りかえし伝えた。本当に抗癌剤の副作用もなく、苦葉を作品にしたことがあります。私たちシニアは幼いころから多くの人々からいろいろな言葉をかけてもらひ、また自分自身も生きていく上で役立つ格言、名言に助けられてきました。

将来を担ってくれる若者たちはどうでしょうか。言葉を交わすこと、コミュニケーションの場というものが不足しているのではないか?言葉を交わす機会を増やすにはどうしたらいいのか。今はシニア同志の確認の段階ですが、若者たち

の日が来る。今は元気だが、微々たるけれど少しづつ弱ってる。現状維持は保てないけど今は動ける歩ける食べられる。日々笑って生きて行き喜びに感謝して前を向き上を向き、下を向かずに、躊躇することがあつたら大きな深呼吸をしよう。きっと心が落ち着く。明日を目指して生きよう。生きる一粒の涙を時々思い出しながら――。

(本文百十七号に掲載のことごと、筆者の海容なるお心遣いで、今年度になり、夏の事情を二月号に載せることとなりました。筆者並びに関係の方々に深くお詫び申し上げます)

校区活動紹介



城南地区

二刀流の老人クラブ

わが城南地区は姫路駅のすぐ近くで買い物も病院も二、三歩で行ける便利な所です。世界遺産の姫路城は自宅の庭にあるようで見ない日はありません。桜の季節は、リュックを背負つて駅からぞくぞくと外國から来られた方がお城へと急がれます。夏は姫路最大の夏祭り、長壁神社のゆかたまつりが四年ぶりに開催され、天気も恵まれ、十一万の人々に足を運んで頂きました。名物の城南公園ふれあいステージは姫路市長、総務大臣、県知事と豪華メンバーで幕が開きました。その中でも城南の総踊りは老人クラブ、婦人会、子供会、そこへ一般参加者も一緒になり楽しい踊りです。今年は五曲もあり老人会メンバーは大変!!大変!!老体に鞭打つて汗を流しがんばりました。同時にたこ焼きとおでんの販売



城異地区

季刊誌「松樹」一〇八号

城異地区は、姫路市中心部の商業地区であり活気があって賑やかな町として政治・文化・経済の発展の主役を担つた町といえるでしょう。

地区内には創始千四百有余年の播磨国總社があり、射楯大神・兵主大神を御祭神としてお祀りされています。そこで城異老人会（松樹会）は城異校区在住者で六十五才以上、全八クラブで組織され発足しました。現在も八クラブ四百二十八人で活動を続けています。毎年の護国神社清掃、姫路城三の丸高台の清掃などの奉仕事業は現在も引き継がれております。



船場校区

グラウンドゴルフ休暇

船場校区は姫路城の南北に位置し、大まかに言うと北は国道二号線東行き、南はJR姫新線、東は船場

川、西は水尾川に囲まれた地域です。校区には四千六百世帯八千二百人が住んでいます。東部には小姓町、博労町といった城下町名残りの町名や近隣近郊の信仰の中心として栄えた船場本徳寺があります。

校区全体では古くからの住宅地に近年高層マンションが多く建ち、住宅街でもありながら大小の工場や商業地域も見られます。約五〇年前には南部、西部に農地も見られたが現在校区に農地はほとんど見当たりません。校区には六単位クラブ三百十九名が在籍しています。月一回理事会を開催、行事計画や情報交換を行い、地元連合自治会のお手伝いとして盆踊り大会や「ふれあいどんど祭り」に協力しています。

校区内の東雲公園を船場老人クラブが市の公園緑地課と契約し管理しています。グラウンドゴルフもそこで行います。老人の体調と児童たちの使用への配慮から夏休み、冬休みに合わせてグラウンドゴルフ休暇を定めています。



もあり、午前中はキヤベツ切りやおでんの下ごしらえ。夜は、

踊りとおでん・たこ焼きの

切りやおでんの下ごしらえ。

踊りと

校区活動紹介



谷外校区

地域と共に生涯現役

谷外校区は、姫路市の北東部に位置し、丹波篠山デカンショ街道から京都に通じる、ライダーのツーリングコースでもある国道三七二号線沿いで、北側には小高い城山城跡があり、毎年正月に遊歩道を利用して、初日の出を楽しみに登る人も多く、自然に囲まれたのどかな地域です。

その中で毎日グラウンドゴルフ、毎週月曜日はいきいき体操・子ども見守り隊（月・水）、谷外防犯支部と協力し、日々健康増進及びこども見守りなど安心・安全な町作りを目指しています。

今年まで
飾東郡庄古城圖



別所校区

地域との親密な交流と交歓

別所校区は、姫路市の東端にあり、高砂市に隣接している場所です。

日出づる東に位置して、上昇校区と思いまが校区も会員減で困っています。現在、単位クラブ数五、会員数は七百三十五名で構成されています。グラウンドゴルフが盛んで、毎年三月・五月に校区の大会を実施。

十一月には、健康増進事業の校区G G秋季大会、県立姫路別所高校PTCAスポーツ大会。老人クラブ会員四名と高校生、先生、PTA会員の合わせて六人一組として、グラウンドゴルフ大会（雨天時輪投げ大会）が実施されます。

いずれの大会にも会員以外の人も参加を呼びかけ大会を盛り上げています。その他、世代間交流として、ふれあいスポーツ大会を開催、小学生徒、保護者、自治会役員、別所

は、コロナ禍で中止されていた秋祭りが再開されることになりましたが、子供会の人数が少なく、反対に共に一致団結した、持続可能な活動を続けたいと思います。

御国野校区

懐かしの番組復活 大盛上がり



御国野校区は、姫路市の東部に位置し、古くは国分寺や小寺政隆が築城、黒田官兵衛が仕えた御着城があり、旧山陽街道の宿場町として栄えました。人口は約一万六千人。

校区老人クラブは現在、御着(3)、国分寺(3)、西御着、御着県住の八単位クラブ、会員数六百七十九人で各単位クラブが独自の活動を展開しています。

(2)に関しては、御国野地区連合自治会の「御国野は一つ」のスローガンの下、御国野総おどりを三年前から御着城跡二の丸公園で開催。櫓を組み、模擬店、老人クラブの踊り、太鼓イベントや福引等、今年は八月十二日に開催、六百人の参加を得て楽しいひとときを過ごしました。

これからも、地域の中での老人クラブの存在を発信活動してまいります。

分団、スポーツクラブ21別所等校区諸団体に声掛けして、一人でも多くの参加者を募集して輪投げとグラウンドゴルフの二種目の大会を開催しています。

前記大会のほか、東部ブロック主催の地域交流GG大会、JA主催のGG大会、スポーツクラブ21（南東部・協議会）主催の大会など多数参加しています。

五月、九月に連合自治会、スポーツクラブ21とともに別所南公園、十一月には校区老人クラブで別所の草刈り（SP C作戦）を実施しています。一月には新春恵方三社詣り、小学校、幼稚園児との昔遊びを実施しています。



校区老人クラブの指標として、①会員があそこに行けば楽しい、癒される居場所づくり②二十～三十人の同好会的なものでなく、校区、地域の高齢者が一堂に集まり楽しめる行事の実施を掲げています。

①に関しては、

毎週金曜日を高齢者集いの日として

御着公会堂で、プロジェクターで連絡事項、行事予定等を映し、その後、

健康体操やトンチ教室・私は誰で

しょう・懐かしい歌の合唱と続き、

十二時まで楽しく遊びます。春は近くの天川沿いの桜並木（約一キロメートル）の小さな散歩に出かけたり、秋には近郊のコスモス畑に出かけたりしています。

近距離の歩こう会とクリスマス会も毎年恒例行事として開催。

詩

「ドキュメンタリーを見る」

野里 井上 孝昭

少年の目は
まつすぐに
私に向けられ
私は恥ずかしくなり
小さな声で
「ごめんな」という

短歌

小松 カツ子 選

「舟盛り」を双手に抱えひと時は
海となりたる若きオーナー
満月の月のうさぎは見ているよ
地球はいつもどこかで戦
救急センター屋上より飛び立ちし
ヘリコプターの行方を案ず
「ふみちゃん」と曾孫に呼ばせ思ひきり
大きな声で「はーい」と答う

家島 塩澤 文子

初日の出逸る気持が堰を切り
「なぎさの浜」にワツと歓声
孫はその母の振り袖を気にいりて
嬉々と出でゆく二十歳のつどい
病床に臥している娘の夢をみて
はげしき雨に夜半をめざむる

手柄 井上 美幸

秋たけで細くなりたる虫の音を
夜半の湯舟に浸り聴きいる

会いたくて従弟を訪ねば三日前
永遠に還らぬ人となりいつ

白浜 篠原加代子

声を掛けくれし隣人若者の
元気もられて散歩するわれ

旭陽 山本 治男

ここいらで止めておかねば休火山も
噴火の兆し夫の不機嫌

御国野 久野 正子

枯草を燃やす煙がおちこちより
においくるなりひと日の終り

勝原 木原やす子

腰までの合羽を着たる練子たち
雨の祭も穏やかで好き

津田 林 清志

皆よろこびぬ幼に戻り
わくら葉を浮かべて水は滔々と

青山 片山喜栄子

鰯焼きがあまた届きて御福分け
わくら葉を浮かべて水は滔々と

大津 田井東吉三

年を取り車も手放し明日から
不便な暮し強いられている

網干 亀田とみ子

秋風よ語るならこの揺り椅子に
散紅葉宮の石段ふたり連れ

高岡 福光百合子

立ちはだかの自転車過ぎる秋の夕
車椅子押し行き出合ふ秋の蝶

谷内 角谷 千里

庭のブランコの錆なつかしき
道の辺に凜と華やぐ福寿草

荒川 中村 和子

遠き日の母の好みし柿
大腸癌抗癌剤治療八十路なり

ガンバレ中野「加代子がんばる」

本堂の木仏鎮もり冬に入る
底冷えや能面笑まふ北廊下

高岡西 中野加代子

八十歳越えて人生怖くなる
カーテン越しの雨降り止まず

網干西 三木よし子

いただきに雪をかむりし庭木かな
破れ屋根を繕ふ人や寒夕焼

香呂 藤花 輝世

賜鳴きて風見の鶏を見よと言ひ
白菜のずしりと重き今朝の畑

高浜 吉野那奈子

おほかに風のあそべる枯野かな
おほかに風のあそべる枯野かな

糸引 岡本 清子

俳句

中島 保選

○印……秀逸

○色あせた母の野良着や笛草

飾磨東 室田ひろみ

○ちちら虫伝言板の喪の知らせ

大塙 桑川 邦子

○鷹渡る吉の風よす神の島

峰相 木下 秀信

○たかむらの静けき朝や小鳥来る

別所 矢島 勉

○閉かさや釜湯の音と鹿威し

八木 梶原 武子

○ぶつぶつと吹きあがりをり蕪汁

御国野 中村 玉美

モノクロの想ひ出たぐる日向ぼこ

高岡 福光 生勇

夙の去りて薄暮の太白星

妻鹿 篠原 泰子

秋風よ語るならこの揺り椅子に

高岡 福光百合子

散紅葉宮の石段ふたり連れ

高岡 福光百合子

立ちはだかの自転車過ぎる秋の夕

安室東 永瀬 薫

車椅子押し行き出合ふ秋の蝶

荒川 中村 和子

道の辺に凜と華やぐ福寿草

広峰 尾池美保子

遠き日の母の好みし柿

津田 中野眞理子

本堂の木仏鎮もり冬に入る

大津 土居 正樹

底冷えや能面笑まふ北廊下

中寺 牛尾 和子

破れ屋根を繕ふ人や寒夕焼

香呂 藤花 輝世

いただきに雪をかむりし庭木かな

香呂 江藤かつえ

賜鳴きて風見の鶏を見よと言ひ

高浜 吉野那奈子

白菜のずしりと重き今朝の畑

香呂 大塚 宣子

おほかに風のあそべる枯野かな

糸引 岡本 清子

燃ゆる赤田畠の仕切り曼珠沙華

野里 井上 和子

畦道やこの指とまれ赤とんぼ

広畠 小畠香代子

仏壇の夫に洪柿供ふ朝

御着 井内安津子

田の稻穂黄金色なり近江旅

高岡 吉田 恵子

コスモスを活かす過疎地の休耕田

高岡 山本美津子

二年ぶり盆栽しまふ野分かな

高岡 田中 遼子

道さがし色なき風を友として

糸引 藤森 陽子

鳥を追ふ紐に守られ実南天

中寺 前田真佐子

五兄弟揃ひし法事柿のれん

香呂南 中務みき子

白菊や平和を願ふ慰靈塔

飾磨東 志方 早苗

千柿の連なる窓辺夕闇暮れ

船津 古澤満寿美

思ひ出す母の着物と秋の風

廣畠 木下 康子

西風が吹けば季節は師走かな

高岡西 大久保利範

季重なりに氣をつけて下さい。

（選者より）

次回は春の句をお待ちしています。

季重なりに氣をつけて下さい。

2月からの行事予定

令和6年
2月
1日(木)
6日(火)

機関紙「熟年118号」発行
高齢者芸能発表会(市民会館)

校区登園に参加しませんか?

姫路市では、送迎バスを利用して楽寿園やすこやかセンターに出かける校区登園事業を実施しています。教養講座や体操、コーラスを行うほか、自由時間にはカラオケやグラウンドゴルフなど楽しい一日を過ごせます。ぜひ、ご参加ください。

【自由時間の過ごし方のご提案】

生涯現役人材バンクには、マジック、落語、楽器演奏、人形浄瑠璃など多才な講師が多数登録しています。興味のある校区は生涯現役推進室までお問い合わせください。

*校区登園日・集合場所等は校区のクラブ会長にお尋ねください。

▶お問い合わせ先 姫路市生涯現役推進室
電話 079-221-2986

愛の募金

本年度も愛の募金にご協力いただきありがとうございました。
この貴重な募金は主として次のような活動に活用させていただきます。

- 老人クラブ会員の災害見舞金
- ねたきり・ひとり暮らし会員の訪問
- 米寿・白寿会員の慶祝訪問
- 地域支援活動推進員養成研修

百歳の挑戦光り福寿草
(編集子)

のもじ
私たちは、夢をもち何事にもチャレンジ!
元気で長生き!をを目指し、少しでも
お役に立てるよう努力していきたい
です。

新社会が「熟年」をご愛読くださつてありがとうございます。
昔、信長の時代は人生五十年と言わざいます。
たに「貢献寿命」があることを知りました。
昨年十一月アクリエひめじでの「高齢化!
「高齢化!」で、平均寿命健康寿命にれ
たつてきましたが、現在では人生百年時代にれ
ました。

編集後記

『熟年』の原稿を募集します。

投稿規程

- (1)投稿は、会員に限ります。
…校名・氏名・住所・電話番号を楷書で
- (2)活動報告・提言・隨想・詩など
…写真やイラストを除いて原稿用紙で400字以内
詩は、16字×20行以内
- (3)短歌・俳句・川柳など
(ジャンルを明示してください)
…1人3首(句)まで(はがき1枚のみ)
俳句は、俳句欄末の兼題で(雅号不可)
- (4)編集の都合で添削し、割愛または次号に回すことがあります。原稿は、すべて返却しません。ご了承ください。

原稿の送り先

〒670-0943 姫路市市之郷1006番地8

姫路市すこやかセンター内

姫路市老人クラブ連合会 事務局「熟年」係

次回締切りは**4月1日**です。

機関紙「熟年」は、ホームページでもご覧いただけます。

姫路市老人クラブ連合会

検索



URL <http://www.hime-ro-ren.com/>

老人クラブ事務局
執務時間

月・火・木・金 9:00~16:00
土 9:00~15:00
水・日・祝日 休日

数独クイズの答え

8	9	7	4	5	6	3	2	1
4	5	6	1	2	3	7	9	8
1	2	3	8	9	7	6	5	4
5	6	1	2	3	8	4	7	9
2	3	8	9	7	4	1	6	5
9	7	4	5	6	1	8	3	2
6	1	2	3	8	9	5	4	7
3	8	9	7	4	5	2	1	6
7	4	5	6	1	2	9	8	3

絵手紙



安室東
黒田久代



117号クイズの答え

- 問1 潜水艦だったから。
問2 ヘリコプター
問3 傘は「日傘」だった。
問4 ①天井
②なし(果物の梨)

- 問4 ③写真
④遮断機
⑤救急車
問5 4人(運転手はお客様に入らない)
問6 一階の客だった。

すこやかセンター「趣味の教室」廃止のお知らせ

姫路市の事業見直しにより、「趣味の教室」は、令和5年度を以て廃止することとなりました。令和6年度以降の募集は行いません。ご理解のほど、よろしくお願ひいたします。

長きにわたり、ご利用いただきありがとうございました。

■問い合わせ先 姫路市地域福祉課 〒670-8501 姫路市安田四丁目1番地
電話221-2304 FAX221-2489 電子メールchiikifukushi@city.himeji.lg.jp